



ما هي إصابة الحبل الشوكي

نظرة عامة

تضرر الحبل الشوكي- عبارة عن تلف أي جزء من الحبل الشوكي أو الأعصاب في نهاية القناة الشوكية (ذنب الفرس)- وغالبا ما تسبب تغييرات دائمة في القوة العضلية والاحساس ووظائف الجسم الأخرى أسفل موضع الإصابة.

الأعراض:

قدرتك على التحكم في ساقيك بعد تضرر الحبل الشوكي تعتمد على عاملين:

- مكان حدوث الضرر في الحبل الشوكي
- وشدة الإصابة

يطلق على شدة الإصابة " الشمولية" وتقسم كالتالي:

- كاملة: في حالة فقدان جميع المشاعر (الحسية) والقدرة الكلية في السيطرة على الحركة (الوظيفة الحركية) أسفل إصابة الحبل الشوكي، فيطلق على إصابتك كاملة.
- غير كاملة: في حالة إصابتك بخلل في بعض الوظائف الحركية أو الحسية أسفل المنطقة المصابة، فتسمى إصابتك غير كاملة. يوجد درجات متنوعة في الإصابة غير الكاملة.

إذا كنت مشتبهًا في إصابة ظهر أو عنق شخص ما:

- لا تحرك الشخص المصاب- حيث يمكن إصابته بالشلل الدائم أو أي مضاعفات خطيرة أخرى.
- الاتصال برقم المساعدة الطبية الطارئة المحلية.
- حافظ على ثبات الشخص
- ضع مناشف ثقيلة على جانبي الرقبة أو امسك الرأس والرقبة لمنعهم من الحركة حتى وصول الطوارئ
- قم بخطوات المساعدة الأولية الأساسية مثل إيقاف النزيف وجعل الشخص يشعر بالارتياح دون تحريك رأسه أو رقبته



تحذير

إن اتباع هذه النصيحة قد يقلل من خطر إصابة الحبل الشوكي:

- القيادة الآمنة إن تصادم السيارات من أكثر الأسباب شيوعاً في إصابات الحبل الشوكي. ارتداء حزام الأمان في كل وقت تستعمل فيها السيارة.
- تأكد من ارتداء أطفالك لحزام الأمان أو استعمال مقعد السلامة المناسب لعمر ووزن الطفل. لحمايتهم من إصابات الوسادة الهوائية، الأطفال تحت عمر 12 عاماً يجب جلوسهم دائماً في المقعد الخلفي.
- لاحظ مستوى عمق الماء قبل الغوص. لا تغوص في المسبح إلا إذا كان ارتفاعه 12 قدماً (حوالي 3.7 متراً) أو أعمق، ولا تغوص في بركة فوق الأرض ولا تغوص في الماء إذا كنت لا تعرف مدى عمقها.
- تجنب حوادث السقوط. استخدم كرسيًا متدرجًا مع قضيب إمساك للوصول إلى الأشياء المرتفعة. أطفئ الدراجين على طول السلالم. ضع سجاد غير قابل للإنزلاق على الأرضيات وفي الحمام أو حوض الاستحمام. للأطفال الصغار، استعمال بوابات السلامة لسد السلالم وضع في الاعتبار تركيب واقيات للنوافذ.
- إتخاذ الاحتياطات عند ممارسة الألعاب الرياضية. ارتدي دائماً معدات السلامة الموصى بها. تجنب التوجيه برأسك في الألعاب الرياضية. على سبيل المثال، لا تميل برأسك أولاً في لعبة البيسبول، ولا تتعامل باستخدام الجزء العلوي من خوذتك في كرة القدم. استخدم نصاباً للتحركات الجديدة في رياضة الجمباز.
- لا تشرب أثناء قيادة السيارة. لا تقود السيارة أثناء حالة التسمم أو تحت تأثير المواد المخدرة. لا تركب مع سائق كان مدمناً للمشروبات الكحولية.